

## چکیده

مقدمه و هدف: با توجه به اهمیت تنوع رژیم غذایی و وضعیت خواب در کنترل و پیشگیری از بیماری های مزمن، مطالعه حاضر با هدف مقایسه ساعات خواب و تنوع غذایی با نمایه توده بدنی بیماران دیابتی نوع ۲ انجام شد.

مواد و روش ها: این مطالعه توصیفی-تحلیلی، روی ۱۶۰ نفر (۸۰ بزرگسال دیابتی با نمایه توده بدنی بالای ۲۵ و ۸۰ بزرگسال دیابتی با نمایه توده بدنی پایین تر از ۲۵) انجام گرفت. پرسش نامه ۲۴ ساعت یادآمد خوراک، پرسش نامه وضعیت خواب و پرسش نامه دموگرافیک توسط شرکت کنندگان تکمیل شدند. امتیاز تنوع رژیم غذایی با استفاده از روش کانت و همکارانش براساس امتیاز دهی به پنج گروه هرم راهنمای غذایی وزارت کشاورزی ایالت متحده محاسبه شد. اندازه گیری فشارخون و تن سنجی از قبیل: وزن، قد، دورکمر، دور باسن و دور مچ انجام شد و نمایه توده بدنی محاسبه شد. داده های بیوشیمیایی پس از نمونه گیری از برگه آزمایش بیماران استخراج شد. داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ تحلیل و در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار تلقی شدند.

یافته ها: میانگین امتیاز تنوع رژیم غذایی افراد با نمایه توده بدنی پایین تر از ۲۵ ( $4/13 \pm 0/92$ ) و در افراد با نمایه توده بدنی بالاتر از ۲۵ برابر با ( $3/96 \pm 1/11$ ) بود. در هر دو گروه لیبیات بیشترین و گوشت کم ترین امتیاز تنوع غذایی را دارا بود. امتیاز تنوع غذایی بالاتر غلات با فشارخون سیستول پایین تر در افراد با نمایه توده بدنی کم تر از ۲۵ مرتبط بود ( $0/05 < P$ ). بین امتیاز تنوع غذایی کل با تری گلیسیرید، همبستگی منفی ( $r = -0/23$ ) و معنادار در افراد با نمایه توده بدنی کمتر از ۲۵، و بین امتیاز تنوع غذایی سبزیجات با قند خون ناشتا ( $r = -0/23$ ) و کلسترول ( $r = -0/26$ )، همبستگی منفی و معنادار در افراد با نمایه توده بدنی بیشتر از ۲۵ مشاهده شد ( $0/05 < P$ ). بین وضعیت خواب و نمایه توده بدنی ارتباط آماری معناداری مشاهده نشد.

نتیجه گیری: میانگین امتیاز تنوع رژیم غذایی در میان بیماران دیابتی مورد مطالعه پایین بود، بنابراین اجرای مداخلات تغذیه ای جهت بهبود تنوع رژیم غذایی این بیماران با تاکید بر افزایش مصرف مواد غذایی سالم مانند: غلات کامل، میوه و سبزیجات توصیه می شود.

کلیدواژه ها: تنوع غذایی، خواب، نمایه توده بدنی، دیابت.